

現代人的身心療癒地圖

胡 因 夢

筆者於二十五年前開始觀察到西方在意識研究上的一種新的發展方向，這個方向試圖結合東方的終極智慧傳承與西方主流心理學，統合成適用於現實生活、更符合現代精神的修心方法。循著這個脈絡，筆者陸續譯介了其中幾位重要精神導師的作品，包括二十世紀徹悟的智者克里希那穆提、超個人心理學者肯恩·威爾伯、修持藏密的美籍比丘尼佩瑪·丘卓、存在禪的禪師艾茲拉·貝達以及創立鑽石途徑的心理學家阿瑪斯的著作。他們共通的主張都是不求特殊的悟境，不企圖達成有別於當下真相的超常意識狀態，不參公案或話頭，不借數息、觀息或觀想來規避當下的情緒活動，不透過定力的修持來引發三昧境界。因為定境與日常的真實生活是區隔開來的兩種狀態，定境不論多麼美好，只要一回到現實生活，修行者勢必會迷失於塵勞之中。因此這些老師要幫助修行者達到的，只是平平常常地過生活，全心全意地活在每個當下，隨時維持著感官的開放度，留意每個當下的身心反應及變化，逐漸增強對身心活動的覺知，越來越清楚地意識到心底的焦慮和緊縮傾向，並看透在早期養成過程中所種下的種種自我否定、自我懷疑、不安全、恐懼、自卑、防衛、抗拒、批判、論斷等等的心理制約，然後逐漸突破這些根深柢固的習氣，學會面對、接納和體受這些令人不安的思緒。如果對負面的情緒能量不再抗拒或排斥，心量就會



因此而拓寬，心性本自俱足的空寂就會延長，進而發展出超越智力的般若智慧。

克里希那穆提曾經直接了當地指出，任何一種刻意模塑心智的修練方法，都會阻礙我們探索及發現內心活動的真相——包括顯意識及潛意識裡所儲存的傳統及種族經驗。如果不能了透這些內心的軟體紀錄，勢必會受制於錯綜複雜的妄念，陷入衝突矛盾的二元對立中。他強調禪定跟「成就」沒有任何關係；禪定不是眼觀鼻、鼻觀心之類的小把戲，如果日常生活裡的食衣住行、健康、工作、人際關係、金錢等等的問題都處理不好，便開始去練習靜坐或各種修持的活動，就是在逃避現實和自欺，而這很容易走上邪路的，因為裡面仍然有太多

拾壹、洗心集



拾壹、洗心集



的慾望、無明和野心。他說：「修行不是跟現實活動分開來的另一個東西。如果你正在開車或坐在公車裡，如果你正在跟別人閒聊、獨自在樹林裡漫步或看著蝴蝶在風中舞動，這時若能毫不揀擇地覺知內心與外境的真相，就是在進行真正的實修了。」他表示人必須認清所有意識活動的真相，心才會平靜下來，但這種不仰賴外力的攝心方式是非常艱苦的任務，而人的惰性太重，所以總想依賴別人來幫助我們解決問題，或是去依循一些所謂禪修的小把戲。

真正的修行只是透過自我認識而空掉心智所累積的一切紀錄，但又不帶著任何欲求或企圖心。只要有欲求和企圖心，即使是出現迷人的悟境，仍然是妄念的投射，因此還是侷限在自我中心的範圍之內。其實心只要無求，就能徹底安靜下來，但這無求是何其困難的一件事？談到這裡就必須探究欲求是怎麼產生的。根據《鑽石途徑》的「坑洞理論」或克氏的觀察，人類的欲求除了生物自保本能之外，多半是源自於童年的不當教育；孩子從小就不斷接受「應該變得更好的」的理想暗示，因而造成了總想變得更好的慾望、期許和自我否定的低價值感，進而延伸出更複雜的逃避、壓抑、譴責、找藉口、罪咎感等等的複雜心態，於是就形成了所謂的心理坑洞。為了補洞，長大之後我們會不斷地向外追求成就、名利、地位、情感、精神上的解脫等等的目標，於是就越來越遠離自己的「本來面目」或「空寂本體」。

這個永無止境、本末倒置的惡性循環，便是因果輪迴的根本原因，若想從這種惡性循環中解脫出來，必須徹底而完整地看到其中的真相。因此從智慧的角度來看攝心這件事，是必須下極深的自我探索功夫才行的，否則只會流於表淺的靜心而無法徹底解除潛意識裡的深層心結。

另一個跟攝心有關的障礙，就是我們的執

著傾向或心理學所謂的認同作用。如果我們的心仍然執著於房子、汽車、金錢、權力、名望，我們就仍然卡在最膚淺的意識活動中。若是執著於身材、美貌、個人風格、高矮、胖瘦等等的身體形象，我們所認同的便是第二層的幻象。這兩層初淺的幻象如果被看透了，並且放鬆了那股想要抓取和執著的傾向，就會進入第三層的對身體內部知覺的認同，譬如冷或熱、通暢或阻塞、緊張或放鬆、愉悅或痛苦等等的身體覺受。這種種覺受會帶給我們更私密、更不容易穿透的的自我形象感，到達這個階段我們會遭遇到嚴重的瓶頸，因為身體的感覺太具體、太真實了，因此很難不把這些感覺當真。只要一把這些感覺當真，我們就會產生緊縮或焦慮的自保反應，進而延伸出一些無法控制的妄念。因此人在面臨生理病痛時，就等於在接受修心上最嚴重的考驗。一旦能突破對肉身種種痛苦覺受的執著，就會產生更大的空間感和自由度，鑽石途徑稱之為「死亡空無」，也就是攝心的程度已經進入了死亡與再生的階段——這裡指的是自我的死亡而非肉體的死亡。其實當肉體死亡時，我執不一定會消解，但如果在活著的時候就能透過一層又一層的破執而徹底放下各種認同作用，便能達到真正的身心脫落，然後才可能進入更深、更無限量的宇宙意識——或稱為神聖臨在、證入實相。

此外根據筆者的觀察，人所以會產生攝心的慾望，有一大部分是由於人際關係起了衝突或磨擦、一時無法釐清自身或對方的真相，所以急於找到一些方法來解除內心的混亂和矛盾。其實內心會生起這些反應，代表我們的自我認識還不夠完整，這時如果立刻想把問題解決，在本質上就是一種趨樂避苦的自保傾向，而趨樂避苦正是輪迴的原由。在這種飽受煎熬的時刻，若是能懷著探索真相的好奇心來研究自己及對方的身心狀態，便可能在色彩繽紛的

「關係花園」裡，體會「荊棘叢中下足」的禪宗精神。

若想探索和研究關係的奧秘，必須深入地了解關係所涉及的錯綜複雜的心理癥結；這些心理癥結就是東方修行體系所謂的因果業力。

《EQ》的作者丹尼爾·高曼曾經說過：精神分析學派對「業力」所進行的思考，比起任何一個東方心理學派都要複雜得多。佛洛伊德就是觀察到孩子與父母所形成的種種互動模式，而發展出了潛意識的理論。這些科學家並不俱足宿命通，因此無法了知孩子或父母的業力因緣，但是透過對潛意識活動的研究，也能從現世的角度幫助求助者認清原生家庭對一個成年人的親密關係的重大影響。筆者認為身為一個現代人如果沒有一點心理學上的知識（特別是客體關係心理學），恐怕很難洞察關係（尤其是親密關係）裡的深層真相。克氏曾經說過：「人

際關係如果不夠深刻，彼此如果無法充分了解、相互扶持，你的修行也不可能有多大進展。缺少了這個基礎而只是一味地追求開悟，修行就成了一種逃避關係的方式。」其實關係便是一面鏡子，當我們與重要關係人互動、交談、一起工作或共同生活時，幾乎每個當下都會產生各種的念頭、情緒和感受，這時如果能單純地覺知這些內心的反應，而不企圖美化自己、逃避自己，也不產生道德上的苛求，就能如實見到心底的真相——自我懷疑、不安全感、自卑、抗拒、排斥、找藉口、依賴、掌控、好勝等等。看到自己的真相而不產生後續的反應，就能在那一刻體會到真相背後空寂，而空寂便是解脫。因此最自然、最容易跟生活結合的攝心方法，就是在當下的互動關係中洞察心中最深的真相。♣

（本文作者現為影藝工作者、名作家）



不妄求，則心安。不妄作，則身安。—陶覺



拾壹、洗心集

